



## 今月のテーマ アルコールと肝臓病

コロナ禍で家飲みや、ストレスなどで酒量が多くなってはいませんか？緊急事態宣言が解除となり、飲食店でお酒を飲む機会が増えると思われます。年末に向け、正しいお酒の付き合い方を考えてみましょう。

### 飲みすぎが続くと...



## 脂肪肝

肝臓の細胞内に中性脂肪が蓄積してフォアグラ状態になる。症状があることは稀。腹部エコーやAST、ALT、γGPTなどの上昇で見つかることが多い。

ただし、最近では、**非アルコール**でも食べ過ぎや糖尿病による脂肪肝も増えている。

更に大量の飲酒で



## アルコール性肝炎

になる場合があります。ほとんどの場合、アルコール依存症になっている。



## 肝硬変

アルコール性肝障害の最終段階。炎症が続くことで肝臓が線維化して硬くなる。非ウイルス性肝硬変の50%超はアルコールが原因と言われている。








長期にわたる飲酒で



「アルコール性」とは、長期（通常は5年以上）にわたる過剰の飲酒が肝障害の原因と考えられる病態 **アルコール性肝障害は断酒により改善します。**

★★1日の目安量は2ドリンク (=純アルコール20g)★★

 <b>ビール</b> 中瓶1本 (500ml) アルコール度数 5%	 <b>清酒 (日本酒)</b> 1合 (180ml) アルコール度数 15%	 <b>ウイスキー</b> ダブル1杯 (60ml) アルコール度数 43%
 <b>ワイン</b> グラス2杯 (180ml) アルコール度数 12%	 <b>焼酎</b> グラス2/3杯 (100ml) アルコール度数 35%	

+週に連続2日間の休肝日が持てると good!!

女性や65歳以上の高齢者は、より少なめにしましょう



### ■緑風会薬局

(広島市南区出汐1丁目4-3)

TEL (082) 256-7171

FAX (082) 256-7181

### ■2階緑風会健康ステーション

TEL (082) 256-7172

FAX(082) 256-7176

### ■緑風会薬局 日赤病院前店

(広島市中区千田町1丁目9-2)

TEL (082) 567-4910

FAX (082) 567-4911



## 山芋のふわふわ焼き

カルシウム1人分 165mg



## 材料 2人分

山芋（長芋）	150 g
卵	1個
① 片栗粉	大さじ1
だし汁	50cc
桜エビ	10 g
とろけるチーズ	10 g
油	適量
葱	10 g
鰹節やのり	適量
たれはお好みで・・・	
醤油 ポン酢 お好みソースなど	

季節の山芋（長芋）のみで、小麦粉などは使わないヘルシーなお好み焼き風。カルシウムも摂れるので、子供から大人までみんなでどうぞ・・・



## 作り方

- ① 山芋（長芋）をすりおろす。
- ② ①のすりおろした山芋と①をよく混ぜ、桜エビとチーズを入れてさっくり混ぜる。
- ③ フライパンに油をひき、②を流し丸く形を整える
- ④ ひっくり返し、焦げめがいたら皿に盛り、お好みで葱、鰹節やのりをかけてお好みのたれでどうぞ。

山芋（長芋）は11月頃から旬を迎えます。山芋（長芋）はたんぱく質の消化と吸収を促進する役目があります。

生で食べても美味しいですが、加熱してもほくほくし、すりおろしたものに加熱するとふわふわになります。

買う時に選ぶ際は、皮に張りつつやのあるもの、持った時に重みがあり、太くまっすぐなもの、ひげの少ないものを選びましょう。

カットされているものは、切り口が白くてみずみずしいものを選びましょう。

2021年 世界糖尿病デー

11月14日（日）

world diabetes day  
14 November

2021年は1921年にインスリンが発見されて100年の記念すべき年です。11月は糖尿病の脅威啓発のため全国各地でブルーライトアップを実施しています。（広島駅前には14日 日没～22時ライトアップされます。）

当薬局でもHbA1c（糖尿病の指標）の測定ができます。

（有料 500円税込み）

この機会に是非チェックしてみませんか？

